

جدول رقم (4) يوضح استطلاع الخبراء لتحديد الاختبارات

الرشاقة		المرونة		تحمل السرعة		التحمل الدوري التنفسي		السرعة الانتقالية		القوة العضلية للرجلين		المتطلب البدني
										اختبار الوثب الطويل من الثبات	اختبار الوثب العمودي من الثبات	
اختبار الجري المتعرج	اختبار الجري المكوكي 4 مرات X 10م	اختبار ثني الجذع اماماً من الجلوس طولاً	اختبار ثني الجذع اماماً من الوقوف	اختبار عدو 5×40م	اختبار عدو 5×30م	اختبار الجري لمدة 12 دقيقة	اختبار الجري 1500م	اختبار العدو 30م	اختبار العدو 50م	اختبار الوثب الطويل من الثبات	اختبار الوثب العمودي من الثبات	الاختبار الخبراء المرشح والمدربين
√			√	√	√	√			√	√		1
√			√	√	√		√		√	√		2
√			√	√	√	√			√	√		3
√			√	√	√	√			√	√		4
	√		√	√	√	√		√		√		5
√			√	√	√	√			√	√		6
√			√	√	√	√			√		√	7
√		√		√	√	√			√	√		8
√			√	√	√	√			√	√		9
√			√	√	√	√			√	√		10
√			√	√	√	√			√		√	11
√		√		√	√	√			√	√		12
11	1	10	2	1	11	11	1	1	11	10	2	التكرار
92%		83%			92%	92%			92%	83%		النسبة

انظر ملحق رقم (3)

جدول رقم (22) يوضح المسح المرجعي للمستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم

المؤلف العنصر	القوة العضلية	التحمل	الرشاقة	المرونة	السرعة	تحمل السرعة
1				15سم	عدو 50م (5.20 ثانية)	
2		اختبار كوبر (3000 متر)	30متر جري متعرج ، 30متر جري عادي (التقارب)	15سم		عدو 400 متر (59 ثانية)
3	وثب عمودي (65.60 سم)	اختبار كوبر (3000 متر)	لف 4 قوائم 6.3 ثانية	15سم	عدو 50م (5.5 ثانية)	الجري 5 مرات 30× متر (3.1 ثانية)
4	وثب طويل (2.50 متر)	اختبار كوبر (2800 متر)				عدو 400 متر (58 ثانية)
5	وثب طويل (2.72 متر)	الجري 1500 متر (4.50 دقيقة)	الوثب لأعلي مع الدوران (330 درجة)		عدو 30 متر (4 ثواني)	
6	وثب طويل (2.50 متر)	اختبار كوبر (3000 متر)	لف 4 قوائم (6 ثواني)		عدو 50 متر (5.40 ثانية)	
7		اختبار كوبر (2800 متر)		15سم	عدو 50 متر (6 ثواني)	الجري 5 مرات 30× متر (3.6 ثانية)
8	وثب طويل (2.50 متر)	اختبار كوبر (3000 متر)		25سم	عدو 50 متر (5 ثواني)	الجري 5 مرات 30× متر (3.1 ثانية)

ويستخلص الباحث أن المستويات المعيارية من الجدول السابق أسفرت عن :

- اختبار الوثب الطويل (2.50 متر) التكرار 3 النسبة 60% .
 - اختبار كوبر (الجري لمدة 12 دقيقة) (3000 متر) التكرار 4 النسبة 66% .
 - اختبار الجري المتعرج للـ 4 قوائم (6 ثواني) التكرار 2 النسبة 65% .
 - اختبار ثني الجذع اماماً من الوقوف (15سم) التكرار 4 النسبة 80% .
 - اختبار العدو 50 متر (المتوسط 5.30 ثانية) .
 - اختبار الجري 5 مرات 30 × متر التكرار 3 النسبة 60% .
- انظر ملحق رقم (8)

73

جدول رقم (4) يوضح استطلاع الخبراء لتحديد الاختبارات

الرشاقة		المرونة		تحمل السرعة		التحمل الدوري التنفسي		السرعة الانتقالية		القوة العضلية للرجلين		المتطلب البدني
اختبار الجري المتعرج	اختبار الجري المكوكي 4	اختبار ثني الجذع اماماً	اختبار ثني الجذع اماماً	اختبار عدو 40م×5	اختبار عدو 30م×5	اختبار الجري لمدة 12	اختبار الجري 1500م	اختبار العدو 50م	اختبار العدو 30م	اختبار الوثب الطويل من	اختبار الوثب العمودي من الثبات	الاختبار الخبراء المرشح والمدربين

	مرات 10م	من الجلو س طولا	من الوقوف			دقيقة				الثبات		
√			√	√	√	√			√	√		1
√			√	√	√		√		√	√		2
√			√	√	√	√			√	√		3
√			√	√	√	√			√	√		4
	√		√	√	√	√		√		√		5
√			√	√	√	√			√	√		6
√			√	√	√	√			√		√	7
√		√		√	√	√			√	√		8
√			√	√	√	√			√	√		9
√			√	√	√	√			√	√		10
√			√	√		√			√		√	11
√		√		√	√	√			√	√		12
11	1	10	2	1	11	11	1	1	11	10	2	التكرار
92%		83%			92%	92%			92%	83%		النسبة

انظر ملحق رقم (3)

جدول رقم (30) يوضح نتائج التعرف علي الفروق في المتطلبات البدنية
بين اللاعبين المشاركين واللاعبين غير المشاركين

اللاعبون غير المشاركين							اللاعبون المشاركون						
تحمل السرعة	القدرة	الرشاقة	السرعة	المرونة	التحمل		تحمل السرعة	القدرة	الرشاقة	السرعة	المرونة	التحمل	
3.70 ث	2.60 م	5.60 ث	6.10 ث	15 سم	2.720 م	1	3.50 ث	2.80 م	6.160 ث	7 ث	10 سم	2850 م	1
3.80 ث	3 م	6.20 ث	5.80 ث	15 م	3000 م	2	3.20 ث	2.7 م	6.50 ث	6.25 م	8 سم	3020 م	2

		ث	ث	سم	م			م0		ث	م		
4	2.65	5.70	6	10	2900	3	3 ث	2.7	5.80	5.20	5 سم	3300	3
					م			م5				م	
3.80	3	6	5.30	6	2730	4	3.10	3	5.88	6.10	16 سم	3200	4
					م							م	
4	2.70	6.80	5.20	8	2820	5	3.80	3.1	6.15	6.22	20 سم	3100	5
								0			سم	م	
3.80	2.80	6.10	5.40	10	2600	6	3	2.8	6	5.80	10 سم	2800	6
								0			سم	م	
3	2.65	6.40	5.50	9	2680	7	3.60	2.7	5.45	5.30	25 سم	2635	7
								0			م	م	
4	2.90	6.10	.6	2	2900	8	4.10	3	6.12	6.40	20 سم	2600	8
											م	م	
3.80	3	6.12	6.15	6	2700	9	4.10	2.9	6.20	6.0	10 سم	3320	9
								0			م	م	
3.20	2.90	5.60	6.12	10	2790	10	3.20	2.7	680	5.50	30 سم	3300	10
								5			م	م	

ملحق رقم (3) يوضح آراء الخبراء في تحديد انسب الاختبارات لقياس المتطلبات البدنية

الرشاقة		المرونة		تحمل السرعة		التحمل الدوري التنفسي		السرعة الانتقالية		القوة العضلية للرجلين		المتطلب البدني
اختبار الجري المتعرج	اختبار الجري المكوكي 4 مرات × 10م	اختبار ثني الجذع اماماً من الجلوس	اختبار ثني الجذع اماماً من الوقوف	اختبار عدو 40م × 5	اختبار عدو 30م × 5	اختبار الجري لمدة 12 دقيقة	اختبار الجري 1500 م	اختبار العدو 30م	اختبار العدو 50م	اختبار الوثب الطويل من الثبات	اختبار الوثب العمودي من الثبات	الاختبار الخبراء المرشح والمدربين

		س طولا	ف									
√			√	√	√	√			√	√		1/ احمد بابكر الفكي
√			√	√	√		√		√	√		2/ محمد عبد الله (مازدا)
√			√	√	√	√			√	√		3/ هيرون ريكاردو
√			√	√	√	√			√	√		4/ معتصم محمد (فوزي التعايشة)
	√		√	√	√	√		√		√		5/ مكي فضل المولي
√			√	√	√	√			√	√		6/ عبد الحفيظ عبد المكرم
√			√	√	√	√			√		√	7/ احمد ادم (عافية)
√		√		√	√	√			√	√		8/ اوتو بيفستر
√			√	√	√	√			√	√		9/ شيفر بينفيد
√			√	√	√	√			√	√		10/ ماركو اولينو
√			√	√		√			√		√	11/ برونو

												ميتشو
√		√		√	√	√			√	√		12 / مايكل بينسل
11	1	10	2	1	11	11	1	1	11	10	2	التكرار
92%		83%			92%	92%			92%	83%		النسبة

ملحق رقم (8) يوضح المسح المرجعي للمستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم

العنصر المؤلف	القوة العضلية	التحمل	الرشاقة	المرونة	السرعة	تحمل السرعة
1/ المدرسة الفرنسية بالنادي الاهلي دبي 2001م				15سم	عدو 50م (5.20 ثانية)	
2/ محاضرة المدربين باكرانيا 1992م		اختبار كوبر (3000 متر)	30متر جري متعرج ، 30متر جري عادي (التقارب)	15سم	عدو 400 متر (59 ثانية)	
3/ امر الله البساطي 1999م	وثب عمودي (65.60 سم)	اختبار كوبر (3000 متر)	لف 4 قوائم 6.3 ثانية	15سم	عدو 50م (5.5 ثانية)	الجري 5 مرات × 30 متر (3.1 ثانية)
4/ ماركو اتالا 2002م	وثب طويل (2.50 متر)	اختبار كوبر (2800 متر)				عدو 400 متر (58 ثانية)

	عدو 30 متر (4 ثواني)		الوثب لأعلي مع الدوران) (330 درجة)	الجري 1500 متر (4.50 دقيقة)	وثب طويل (2.72 متر)	5 / علي فهمي البيك 1992م
	عدو 50 متر (5.40 ثانية)		لف 4 قوائم) (6 ثواني)	اختبار كوبر (3000 متر)	وثب طويل (2.50 متر)	6 / كورس محاضري شرق ووسط أفريقيا 2005م
الجري 5 مرات × 30 متر (3.6 ثانية)	عدو 50 متر (6 ثواني)	15سم		اختبار كوبر (2800 متر)		7 / فروسر 1987م
الجري 5 مرات × 30 متر (3.1 ثانية)	عدو 50 متر (5 ثواني)	25سم		اختبار كوبر (3000 متر)	وثب طويل (2.50 متر)	8 / كورس ICA للياقة البدنية 2007م

ملحق رقم (1) يوضح المسح المرجعي للمتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم

المراجع	المتطلب	السرعة	المرونة	التحمل	القوة	الرشاقة	التوازن	التوافق	الدقة	تحمل السرعة
1/ إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد 1996م	✓	X	✓	✓	✓	✓	X	X	X	✓
2/ توفيق الوليلي 2000م	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	X	X
3/ بطرس رزق الله 1994م	X	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X	✓
4/ محمد صبحي حسنين 2001م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X	✓
5/ الوحش ومفتي إبراهيم 1994م	✓	✓	X	✓	✓	✓	X	✓	X	✓
6/ فرج حسين بيومي 1989م	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	X	✓
7/ مختار أحمد ايتولي 1989م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X	X
8/ أمر الله البساطي 1999م	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	X	✓
9/ استيقن ووليم 1997م	X	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓
10/ بل وروبرت وكيم 1978م	X	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	X	✓
التكرار		7	7	10	9	8	0	6	1	8
النسبة		70%	70%	100%	90%	80%	0	60%	10%	80%